

Mühlenburger

Zutaten:

120 g Hackfleischbluffi
250ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Ei
1 EßL Petersilie
1 Eßl Mehl
etwas Majoran, Thymian und Pfeffer
Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Den Hackfleischbluffi in die kochende Gemüsebrühe einrühren, einmal aufkochen, zugedeckt ca. 30 Min quellen lassen.
Die übrigen Zutaten zufügen und abschmecken.
Daraus dünne große Frikadellen ausbacken.

Kräuter-Quark-Dip

Je 1 EßL Magerquark, saure Sahne und Petersilie mit
1 TI Kräutersalz gut verschlagen

Eine Brötchenhälfte mit diesem Dip bestreichen, mit Salatblatt und
verschiedenem Gemüse belegen, Mühlenburger darauf legen, evtl noch Ei
oder Käse

Zusammengeklappt servieren.

Ideal für die Wanderung, als Mittagsmahlzeit für die Arbeit oder auch für die
Party als Fingerfood.